

「季節の台所・彩」の
宮田シェフによる
季節のおばんざい

食卓に プロの味を!



「アスパラとグレープフルーツのサラダ」

〈材料〉

アスパラ…4〜5本
グレープフルーツ…1/2個

マヨネーズ…大さじ3
生クリーム…小さじ2
マスタード…小さじ1
ハチミツ(なくてもよい)…少々

塩…ひとつまみ
オリーブオイル…大さじ1
飾り用 貝割れ大根…適量
白ゴマ…少々

〈作り方〉

①アスパラは下の固いところの皮をむき、2〜3センチの長さ
に切る。グレープフルーツの皮を
むき、ひと口大に切る。

②アスパラを茹でてから冷ます。
(上記参照)

③ボウルにマヨネーズ、生クリー
ム、マスタード、ハチミツを入れ
よくかき混ぜてドレッシングを
つくる。

④③にアスパラとグレープフル
ーツを入れてざっくりと混ぜ、皿
に盛り貝割れ大根を添え、白
ゴマを振る。

「アスパラの茹で方」

ココガ
プロのワザ

鍋に湯を沸かし、沸騰したら塩とオリ
ーブオイル、アスパラを入れ、1分ほど茹
でたらザルにあげ、そのまま冷めます。
余熱で中まで火が通り、オリーブオイル
が表面をコーティングしてくれて、しっとり
とした仕上がりになります。



シェフのアドバイス

写真はグリーンとホワイトの
アスパラを使いましたが、グ
リーンだけでOK。

また、アスパラの代わりに
茹でたウドで作ってもいい
ですよ。